

## 12.015 Kapusta s mäsovými gulkami

### 100 porcií

#### Receptúra

| Potravina              | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                        | A              |       | B     |       | C     |       | D     |       |
| Hmotnosť v kg, l, ks   |                |       |       |       |       |       |       |       |
|                        | Hrubá          | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko       | 5,00           | 5,00  | 6,00  | 6,00  | 7,00  | 7,00  | 8,00  | 8,00  |
| olej                   | 0,40           | 0,40  | 0,60  | 0,60  | 0,80  | 0,80  | 1,00  | 1,00  |
| smotana kyslá          | 0,70           | 0,70  | 1,00  | 1,00  | 1,20  | 1,20  | 1,50  | 1,50  |
| vajcia                 | 5              | 0,25  | 8     | 0,40  | 10    | 0,50  | 12    | 0,60  |
| múka hladká            | 0,25           | 0,25  | 0,35  | 0,35  | 0,40  | 0,40  | 0,50  | 0,50  |
| ryža                   | 1,00           | 1,00  | 1,40  | 1,40  | 1,70  | 1,70  | 2,20  | 2,20  |
| cibuľa                 | 0,60           | 0,50  | 0,80  | 0,68  | 1,00  | 0,85  | 1,50  | 1,27  |
| cesnak                 | 0,10           | 0,09  | 0,10  | 0,09  | 0,10  | 0,09  | 0,15  | 0,13  |
| kapusta biela hlávková | 8,00           | 6,40  | 10,00 | 8,00  | 13,00 | 10,40 | 15,00 | 12,00 |
| rajčiakový pretlak     | 0,20           | 0,20  | 0,30  | 0,30  | 0,40  | 0,40  | 0,60  | 0,60  |
| korenie nové celé      |                |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |
| paprika červená mletá  | 0,05           | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,08  | 0,08  | 0,10  | 0,10  |
| soľ                    | 0,10           | 0,10  | 0,15  | 0,15  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| cukor kryštálový       | 0,10           | 0,10  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,20  | 0,20  |
| hmotnosť porcie v g    | 135            |       | 190   |       | 240   |       | 290   |       |
| hmotnosť mäsa v g      | 55             |       | 70    |       | 90    |       | 110   |       |
| hmotnosť šťavy v g     | 80             |       | 120   |       | 150   |       | 180   |       |

#### Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme. Na časti oleja speníme polovicu očistenej, pokrájanej cibule, pridáme pomleté mäso, uvarenú vychladnutú ryžu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, vajcia, nové korenie a dobre premiešame. Vytvarujeme gúľky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme zvyšnú časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, rajčiakový pretlak, očistenú na rezance pokrájanú kapustu a dusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, dochutíme cukrom a 20 minút ešte varíme. Podávame spolu s mäsovými gúľkami.

Príloha: varené zemiaky

#### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | vláknina | vápnik | železo | vitamíny |                |                |   |   |
|----------------|---------------------|------------|------|-------------------|----------|--------|--------|----------|----------------|----------------|---|---|
|                |                     |            |      |                   |          |        |        | A        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C | E |

|          | kJ               | kal             | g                 | g    | g   | g    | g   | mg   | mg  | mg                | mg  | mg  | mg   | mg  |
|----------|------------------|-----------------|-------------------|------|-----|------|-----|------|-----|-------------------|-----|-----|------|-----|
| <b>A</b> | 897              | 21 <sub>5</sub> | 10,3 <sub>6</sub> | 12,3 | 2,5 | 14,8 | 2,0 | 45,0 | 1,6 | 0,02 <sub>7</sub> | 0,2 | 0,1 | 11,8 | 3,3 |
| <b>B</b> | 117 <sub>9</sub> | 28 <sub>3</sub> | 12,8 <sub>3</sub> | 16,1 | 3,7 | 20,3 | 2,6 | 57,7 | 2,0 | 0,03 <sub>8</sub> | 0,3 | 0,1 | 15,1 | 4,1 |
| <b>C</b> | 143 <sub>5</sub> | 34 <sub>4</sub> | 15,1 <sub>9</sub> | 19,8 | 4,9 | 24,5 | 3,3 | 74,3 | 2,5 | 0,04 <sub>9</sub> | 0,3 | 0,2 | 19,6 | 4,8 |
| <b>D</b> | 174 <sub>0</sub> | 41 <sub>8</sub> | 17,7 <sub>3</sub> | 23,6 | 6,1 | 31,4 | 4,0 | 87,3 | 2,9 | 0,06 <sub>2</sub> | 0,4 | 0,2 | 23,7 | 5,6 |